

TREINADOR
O LOBO
GUIADOR



Características básicas de um bom treinador

- O treinador não pode parar ...
- Importante é saber diagnosticar ...
- Acreditar em si próprio ...
- Disciplina é viver com regras ...
- Conhecer sua natureza ...
- Simplificar as coisas
- Equipa em primeiro lugar ...
- Futuro é depois de amanhã ...

Um bom treinador é trabalhador!

Um bom treinador sabe de “basket” mas também o sabe transmitir!

Um bom treinador sabe criticar mas começa sempre por si próprio!

O que tenho fazer?

PENSAR É CRIAR

CURAR É MUDAR

ACREDITAR É GANHAR

FUNCIONAR É HABITO

RESPEITAR É SER ALGUÉM

BELEZA É SIMPLES

RECEBER É DAR

ONTEM É EXPERIÊNCIA

Não faz mal a ninguém !

- ❖ Autocontrolo com raciocínio
- ❖ Percepção com antecipação
- ❖ Organização com pormenores
- ❖ Perceber com respeito
- ❖ Analisar para adaptar
- ❖ Altruísta com coragem
- ❖ Autoconfiança com concentração
- ❖ Dar mais para pedir menos
- ❖ Egoísmo “emprestado”a equipa

Treinador tem que...

SER ENTUSIASTA
SABER APRENDER
TER PACIÊNCIA
SABER PLANEAR
SER ENÉRGICO
SER OBJECTIVO
SER PONTUAL
SER FLEXÍVEL
SER FELIZ

Sucesso de um treinador é o sucesso da equipa e dos jogadores!
Sucesso do um treinador é CHEGAR, VER E FAZER POR VENCER!

TREINADOR LIDER ESPIRITUAL

- O líder é um escravo ...
 - O líder sabe como arrancar ...
 - O líder é divertido ...
 - O líder “lidera” com ideias ...
 - O líder organiza o trabalho ...
 - O líder acredita nas pessoas ...
 - O líder diz sempre “vamos” ...
 - O líder guia as relações públicas ...
 - O líder quer que se trabalhe com ele... ..
- ... com olhos de fieis
... quando ninguém arranca
... com cabeça e coração
... não só com as suas ideias
... respeitando diferenças
... usa bem, esconde mal
... nunca diz “avança”
... para valorizar os atleta
... nunca para ele

Um bom líder forma uma boa equipa!

Uma boa equipa forma o melhor líder!

O melhor líder tem formar a melhor equipa!

Escolha da equipa e estilo de jogo

| Escolha dos melhores jogadores | Escolha do lugar dos jogadores | Escolha dos vários cinco “iniciais” | Escolha da ordem das substituições | Escolha do líder para base e defesa |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| AGILIDADE | ALTURA | AUTO CONTROLO | SITUAÇÃO DO JOGO | ESPÍRITO |
| VELOCIDADE | COORDENAÇÃO | ESTATISTICA | COMPETIÇÃO | HÁBITO |
| EXPERIÊNCIA | CONFIANÇA | PRECISÃO | TÁCTICA ABERTA | LIBERDADE |
| CARÁCTER | PERSPECTIVIDADE | INDIVIDUALIZAÇÃO | COOPERAÇÃO | ELOGIOS |

Explicar o “porquê”!

Basquetebol é jogo de hábito!

O monotonia é hábito sem diversão!

Criticar individual, mas elogiar colectivo!

SCOUTING

- *Nunca fazer sozinho – 2 pares de olhos vêem melhor do que um*
- *Scouting ao vivo tem que começar ainda durante o aquecimento*
- *Fazer relatórios com opiniões “frescas”*
- *Fazer SCOUTING mais vezes – menos possibilidade de erro*
- *Ver o jogo com olhos de um “inspector” e não como um adepto*
- *Analisar qualidade individual e não só de “team work”*
- *Analisar comportamento e adaptação ao critério dos árbitros*
- *Reparar nas coisas boas, mas também nas coisas negativas*
- *Durante scouting apontar logo ideias de como parar adversário*
- *Responder à pergunta:
“Como criar o nosso jogo”*

**A MAIOR PREPARAÇÃO DO ADVERSÁRIO RESULTA NUMA
MAIOR POSSIBILIDADE DE GANHAR O JOGO**

Preparação para jogo

- Respeitar adversário
- Não ter medo de ninguém
- Saber nossas vantagens
- Saber as nossas desvantagens
- Paciência durante jogo
- Ouvir opinião dos jogadores
- Como desenvolver próprio jogo
- Como alterar jogo do adversário
- Criar ideias para ataque e defesa
- Transmitir a estilo esperado do árbitros
- Concentração para ouvir



**SE NÃO TIVESTE
TEMPO PARA
PREPARAR TUDO,
TENS SABER QUE
NÃO ESCOLHESTE
COISAS CERTAS
PARA PREPARAR**

Aquecimento

- **Começar com educação do jogador:**

- ultimo treino baixar intensidade (manter tónus)
- dormir no mínimo 8h na noite antes de jogo
- às vezes é melhor dormir mais de que tomar o pequeno-almoço em cima do almoço
- 4h antes de jogo comer comida pesada (carne)
- 2h30' antes de jogo comida menos pesada (peixe, frango, peru), DEPOIS PASSEIO
- nunca mais de 500g de comida (carne 300g)
- definir os jogadores para quartos

- **Aquecimento do treinador:**

- preparação física (recuperação)
- preparação do conversa com os jogadores
- aspectos psicológico do jogo
- aspectos táticos do jogo
- aspectos individuais (técnicos) do jogo
- observação do aquecimento
- escolha de 5 inicial e conversa individual
- escolha de primeiro 2,3 ataques para inicio do jogo

ANTES DE JOGO

- chegar ao local do jogo: 1h30'
- entrar no balneario: 1h15'
- saída no campo: 1h
- conversa individual-colectivo: 50'
- aquecimento sem bola: 40'
- aquecimento com bola: 35'
- alongamentos: 30'
- aquecimento com bola: 20'
- lançamento: 17'30"
- "bola no ar": 12'30"
- lançamentos livres: 10"
- jogo 1-1: 7'30"
- "bola no ar": 5'
- último acordo: 2'30"
- saída no campo: 30"

**VITORIA É EMOÇÃO
QUE SENTIMOS DEPOIS DE
DAR TUDO POR ELA!**

ANÁLISE DO ADVERSÁRIO

DURANTE O JOGO

- *Como joga o adversário contra-ataque?*
- *Como entra no ataque?*
- *Que tipo de bloqueio usa?*
- *Como explora os melhores jogadores?*
- *Que tipo de defesa joga?*
- *O que defende em homem?*
- *O que defende em zona?*
- *Onde e como joga pressing?*
- *O que joga depois de zona-press?*
- *Como se muda lado de bola?*
- *Como se sai de bola fora?*
- *Como se usa jogo livre?*
- *Como treinador do adversário faz substituições?*
- *Como treinador do adversário troca sistema defensiva?*
- *Como treinador do adversário reage a alterações defensivas?*

Análise do jogador durante jogo

- Temperamento?
- Coordenação?
- Velocidade? Força?
- Peso? Altura? Ressonância?
- Posição? Canhoto?
- Organizador? Assiste?
- Jogo Interior? Com dribling?
- Penetrador? Lançador?
- Como usa fintas?
- Movimentos típicos?

DECISÕES NO JOGO

- Sempre começar jogo com defesa individual*
- Primeiro analisar, pensar, e depois tomar decisão*
- Alterações preparadas usar mais tarde possível*
- Definir critério para alterações defensivas*
- Mostrar os jogadores que jogamos “junto”*
- “Banco” deve ser parte de jogo, com apoio e concentração*
- Durante jogo criar vários Time Out-s individuais*
- Analisar os critérios dos árbitros*
- Mostrar árbitro que você percebe duas coisas:*
 - erros cometidos sem querer*
 - erros cometidos de propósito*

PASSAR A MENSAGEM PARA OS MELHORES JOGADORES SE SENTIREM ORGULHOSOS COMO LÍDERES DA MELHOR EQUIPA

SUBSTITUIÇÕES

razões individuais:

1. *Repetição do erro*
2. *Nada sai bem*
3. *Muitos erros*
4. *Perda de cabeça*
5. *Cansaço*
6. *Para ouvir conselho*
7. *Não disciplinado*
8. *Lesão do jogador*
9. *Resguardar faltas*
10. *Aumentar espírito*

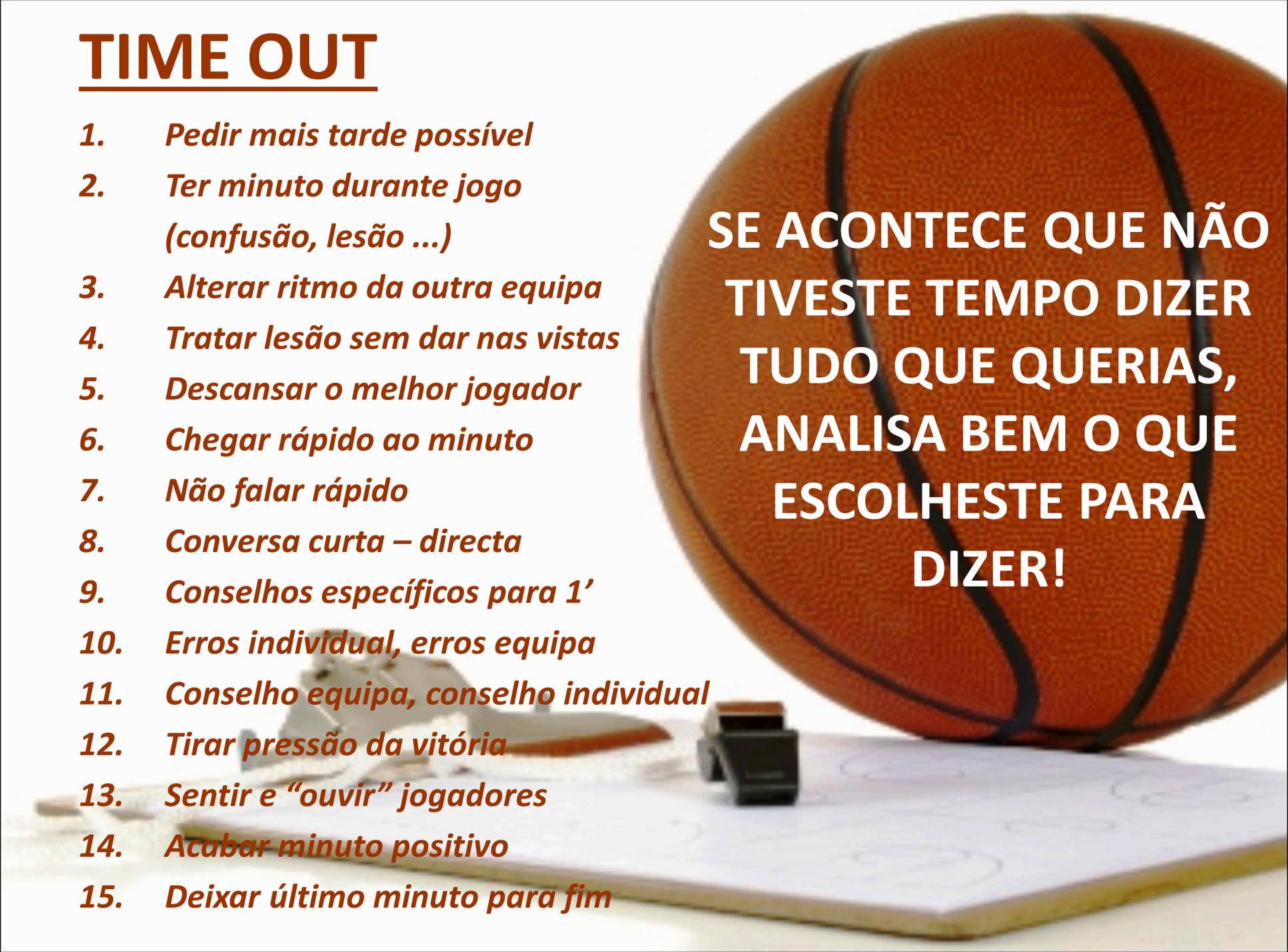
razões colectivos:

1. *Alteração táctica*
2. *Defesa específica*
3. *Reacção do adversário*
4. *Adaptação ao adversário*
5. *Controle do tempo*
6. *Mudar de ritmo*
7. *Tipificar equipa*

**NUNCA ALTERA EQUIPA
QUE ESTA GANHAR!**

TIME OUT

1. *Pedir mais tarde possível*
2. *Ter minuto durante jogo
(confusão, lesão ...)*
3. *Alterar ritmo da outra equipa*
4. *Tratar lesão sem dar nas vistas*
5. *Descansar o melhor jogador*
6. *Chegar rápido ao minuto*
7. *Não falar rápido*
8. *Conversa curta – directa*
9. *Conselhos específicos para 1'*
10. *Erros individual, erros equipa*
11. *Conselho equipa, conselho individual*
12. *Tirar pressão da vitória*
13. *Sentir e “ouvir” jogadores*
14. *Acabar minuto positivo*
15. *Deixar último minuto para fim*

A large orange basketball is the central focus, resting on a white clipboard. A silver paperclip is attached to the bottom edge of the clipboard. A pen lies horizontally across the clipboard, partially obscured by the basketball. The background is a plain, light color.

**SE ACONTECE QUE NÃO
TIVESTE TEMPO DIZER
TUDO QUE QUERIAS,
ANALISA BEM O QUE
ESCOLHESTE PARA
DIZER!**

INTERVALO

- *Deixar os jogadores 1' – 2' sozinhos para beber água, ir a casa de banho, conversar ... Aproveitar este tempo para analisar estatística e preparar conversa*
- *Durante conversa todos concentrados, não há água, comida, equipamento ...*
- *Primeiro analisar erros colectivos, e depois erros individuais, sempre construtivo*
- *Primeiro dar conselhos individuais, e depois colectivos, sempre bem claros*
- *Não fazer sempre mesmo papel de “treinador preocupado”, mas acordar equipa*
- *Acabar conversa sempre com reconhecimento de boas coisas, optimismo e alegria*
- *Deixar 3' – 4' para aquecer outra vez no campo e para perguntas individuais*

O QUE ANALISAR

- *Defesa e selecção do lançamento*
- *Jogo sem bola: corrida, ressalto, ajuda, acompanhamento sem bola*
- *Critério de arbitragem sobre “contact game”, evitar faltas atacantes*
- *Evitar qualquer acção com desculpa preparada*
- *Qualidade e leitura dos bloqueios*
- *Evitar erros sem tentativa de lançamento*
- *Tentar evitar acções atractivas que prejudiquem a equipa. Ter “balance” durante realização*
- *Mudanças de ritmo não só em contra ataque, mas também em defesa e Set Play*

O QUE BOM TREINADOR FAZ DEPOIS DE JOGO

- ✓ *NÃO DEIXA NINGUÉM ENTRAR NO BALNEÁRIO DEPOIS DE JOGO*
- ✓ *DEIXAR EMOÇÃO SOLTAR*
- ✓ *LEVANTA ÂNIMO DA EQUIPA*
- ✓ *BAIXA "NARIZES" LEVANTADOS*
- ✓ *ORGANIZA RECUPERAÇÃO*
- ✓ *PLANEIA TRABALHO PARA JOGADORES QUE NÃO JOGARAM*
- ✓ *JOGADORES ESTAM COM FOME E COM E COM NECESSIDADES DE RELAXAR PSICOLOGICAMENTE*
- ✓ *DAR ENTREVISTA AOS JORNALISTAS MAS NUNCA FAZER ANÁLISE LOGO DEPOIS DE JOGO*

A large orange basketball is the central focus, resting on a white clipboard. A black pen and a silver paperclip are also on the clipboard. The background is a plain, light color.

**EM UMA EQUIPA
TODOS TEMOS OS
MESMOS DIREITOS,
MAS TAMBÉM
TODOS USUFRUÍMOS
DE ESTES DIREITOS
DE MANEIRAS
DIFERENTES**

A FORÇA
DO LOBO
ESTA NA
ALCATÉIA

A FORÇA DA
ALCATÉIA É
O LOBO
GUIADOR

Goran Nogic
Treinador de Basquetebol